



6月給食献立表

令和2年 給食回数 全20回

十四山西部小学校

曜日	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー おいわいデザート(ケーキ)	牛乳 とりにく	たまねぎにんじん にんにく トマトジュース	こめ むぎ じゃがいも あぶら おいわいデザート(ホイップクリーム、さとう、チョコレート)	 <p>【献立面での感染防止対策】</p> <p>①3~19日までは配膳を伴う料理(個包装以外のもの)は3品まで。 ↓ 普段より品数が少なくなることもあります。</p> <p>②個包装のパン、麺の回数を増やします。</p> <p>※弥富市統一の対応です。</p>
4木	わかめごはん 牛乳 さわらのてりやき ぶたじる	牛乳 わかめ さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	
5金	ごはん 牛乳 ビビンバどんぶり わかめスープ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ とりにく	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ はくさい だけこのこ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん	
8月	バターロールパン 牛乳 なすとポテトのカレーグラタン ミネストローネ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン だいす	たまねぎ なす にんじん キャベツ セロリー ピーマン にんにく トマト	バターロールパン じゃがいも あぶら マカロニ	
9火	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ しろみそしる いちごのタルト	牛乳 ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく) とうふ みそ いちごのタルト(とうにゅう)	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん ごぼう しめじ みずな いちごのタルト(いちご)	こめ さとう じゃがいも だんご(じゃがいも) いちごのタルト(こめこ、さとう、ショートニング)	
10水	なめし 牛乳 あげじゃがいものそぼろに ほうれんそうとたまごのあえもの	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご	だいこんのは にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こま	
11木	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツいりミンチカツ	牛乳 ぶたにく キャベツいりミンチカツ(ぎゅうにく、ぶたにく)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツいりミンチカツ(キャベツ、たまねぎ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	
12金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あいちのやさしいりはるまき	牛乳 とうふ ぶたにく みそ はるまき(とりにく)	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はるまき(キャベツ、れんこん、にんじん)	こめ さとう あぶら でんぷん	
15月	ちゅうめん 牛乳 しょうゆラーメン あいちのしょくさいいりぎょうざ ぶじさんゼリー	牛乳 ゆきぶた なたと ぎょうざ(ぶたにく)	たけのこ もやし にんじん ねぎ ぎょうざ(たまねぎ、れんこん、にんじん)	ちゅうめん あぶら ぶじさんゼリー(さとう)	
16火	ごはん 牛乳 さけのパンこやき かきたまじる わらびもち	牛乳 さけ たまご とりにく とうふ	パセリ えのきたけ はくさい みつば	こめ マヨネーズ パンこ でんぷん わらびもち	
17水	ごはん 牛乳 とりにくごぼうの あまからあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 とりにく だいす みそ	しょうが ごぼう えだまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう	
18木	ロールパン 牛乳 やとみやさいの スパゲッティ ツナサラダ あいちの いちごゼリーポンチ	牛乳 ベーコン ツナ	にんにく トマト なす マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう とうもろこし パイナップル りんご レモン いちごゼリー(いちご)	こめ ロールパン スパゲッティ あぶら さとう いちごゼリー(さとう)	
19金	ごはん 牛乳 ちらしずし しろみぎかなフリッター けんちんじる	牛乳 あぶらあげ たまご しろみぎかなフリッター (たら) とうふ とりにく	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら	
22月	ごはん 牛乳 チキンライス ポトフ ももゼリー	牛乳 とりにく ウインナー だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ さやいんげん にんにく とうもろこし ももゼリー(もも)	こめ さとう あぶら じゃがいも ももゼリー(さとう)	
23火	ごはん 牛乳 コロケ ひじきのいために たまごのすましじる	牛乳 コロケ(ぶたにく、ぎゅうにく) ひじき ツナ だいす とうふ かまぼこ	コロケ(たまねぎ、にんじん) にんじん えのきたけ みつば	こめ あぶら コロケ(じゃがいも) さとう しらたまご	
24水	ごはん 牛乳 ささみのレモンソース キャベツのしおこんぶあえ やとみのフレッシュトマトのみそしる がまごおりみかんゼリー	牛乳 とりにく しおこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマト みつば みかんゼリー(みかん)	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま みかんゼリー(さとう)	<p>愛知を食べる学校給食の日(市内統一献立)</p>
25木	ごはん 牛乳 ぶたどん ツナとみずなのあえもの	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん みずな キャベツ	こめ さとう あぶら こま	
26金	ミルク 牛乳 えびカツ にくだんごのトマトに てづくりあまなつゼリー	牛乳 えびカツ(えび、たら) だいす ミートボール(ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく)	にんじん たまねぎ トマト あまなつみかん オレンジジュース	ミルクロールパン あぶら でんぷん さとう ゼリーのもと	
29月	しらた 牛乳 にくみそめん たことポテトのいそあえ れいとうみかん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく はんぺん みそ たこのからあげ(たこ) あおりのり	にんじん たまねぎ グリーンピース みかん	しらたまうどん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	
30火	ごはん 牛乳 さんまみぞれに おやこに キャベツのゆかりあえ	牛乳 さんまのみぞれに(さんま) とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ ゆかりこ	こめ じゃがいも さとう	

※太字は地元食材です。

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー644kcal、たんぱく質16.8%、脂質28.8%